

Time	Narration
00:02	به Spoken Tutorial در Breastfeeding Latching خوش آمدید.
00:07	در این آموزش، ما در مورد روش درست گرفتن برای پیوند عمیق نوزاد به سینه و تناوب دادن شیر مادر یاد می گیریم.
00:20	قبل از شروع، لطفا توجه داشته باشید که برای شیردهی موثر، قفل صحیح مهم است.
02:29	ضمیمه ضعیف دهان نوزاد به سینه، تنها تغذیه نوک سینه را امکان پذیر می سازد.
00:36	این باعث می شود که نوزاد مقدار خیلی کمی شیر بخورد.
00:40	در حالی که اتصال قوی نوزاد به بخش پایین areola سینه شیر کافی را به نوزاد می دهد.
00:50	لطفا توجه داشته باشید، Areola منطقه تیره در اطراف نوک پستان است.
00:56	حالا شروع می کنیم. برای شروع مادر باید نوزاد را به روش مناسب برای شیردهی بگیرد.
01:05	این موارد با جزئیات در ویدیوهای دیگر این مجموعه توضیح داده شده است.
01:11	این برنامه با استفاده از cross cradle hold توضیح داده می شود.
01:16	به یاد داشته باشید، قرار دادن نوزاد به طور صحیح برای چفت شدن مناسب و تغذیه با شیر مادر ضروری است.
01:24	در این تصویر، مادر نوزاد را به طور صحیح به روش گهواره ضربدری نگه داشته است.
01:31	و نوزاد آماده برای تغذیه با شیر مادر می باشد.
01:35	قبل از چفت شدن، مهم است که نوزاد به طور گسترده ای مانند خمیازه کشیدن دهان خود را باز کند.
01:42	چرا؟ بیایید این را با نگاه کردن به بزرگسالان vada pav یا همبرگر می خورند بفهمیم
01:49	ما دهان خود را باز می کنیم تا گاز بزرگی از vada pav یا همبرگر بگیریم.
01:56	به طور مشابه، باز کردن گسترده دهان به نوزاد کمک خواهد کرد که بخش بزرگی از سینه مادر را در دهان بگیرد.
02:04	برای تشویق نوزاد برای باز کردن دهان به طور گسترده، مادر باید به آرامی نوک سینه خود را بر روی لب بالا او قرار داده تا او دهان خود را به طور گسترده ای باز کند.
02:16	صبور باشید. گاهی اوقات ممکن است چند ثانیه تا 2 دقیقه طول بکشد تا نوزاد بتواند دهان خود را به طور گسترده باز کند.
02:25	به خاطر داشته باشید که برای هر حالت تغذیه با شیر مادر، انگشتان مادر و انگشت شست که سینه را نگه می دارد همیشه باید موازی با لب های کودک باشد.
02:36	هنگامی که کودک به طور گسترده دهان خود را باز می کند، لب پایین آن باید در پایه areola باشد
02:43	و نوک سینه باید به سمت بالای دهان او و نه به وسط دهان او هدایت شود.
02:50	حالا، مادر باید سریع سینه خود را در دهان کودک قرار دهد.
02:55	او ابتدا باید با کمی خم کردن سر نوزاد به سمت خارج، چانه نوزاد را به سینه فشار دهد.
03:02	او نباید پشت خود را خم کند یا سینه خود را برای رسیدن به دهان نوزاد فشار دهد.
03:08	با فشار دادن ملایم از پشت شانه های نوزاد، نوزاد را به سینه ببرید.
03:15	مهمترین نکته در محکم گرفتن سینه این است که بخش پایینی aerola مادر باید در دهان نوزاد باشد.
03:25	این کمک می کند که نوک سینه به یک منطقه راحت در دهان نوزاد برسد.
03:31	کودک باید با فشار دادن زبانش در مقابل بخشی از آرنولا (areola) در نزدیکی لب پایین خود قرار بگیرد.

03:37	این کانال های بزرگتر شیر را فشرده و شیر بیشتری بیرون می آید.
03:42	گام بعدی این است که بررسی کنید که آیا کودک به صورت عمیق به سینه متصل است .
03:48	برای اطمینان از پیوستگی عمیق، مادر باید علائم زیر را دنبال کند:
03:54	دهان نوزاد به طور گسترده باز است،
03:57	بخشی از آرنولا که در نزدیکی لب فوقانی نوزاد دیده می شود بیشتر از آنکه در نزدیکی لب پایین کودک است باشد.
04:06	پایین چانه نوزاد به طور کامل به پستان مادر تعبیه شده است.
04:11	فک نوزاد زمانی که شیر را می بلعد به صورت مشخص به سمت پایین بیاید.
04:16	و لب پایین کودک در جهت بیرونی پیچ خورده است.
04:22	اگرچه بیشتر آن در پستان اگر نوزاد به طور خیلی مناسب متصل شده باشد پنهان می شود.
04:28	در چنین مواردی، به آرامی سینه را در نزدیکی لب پایین نوزاد قرار دهید. و بررسی کنید که لب پایین کودک در جهت بیرونی پیچ خورده است.
04:41	سپس، به بینی کودک نگاه کنید. اگر بینی کودک بر روی پستان مادر فشار داده شده است بنابراین-
04:49	مادر می تواند سر کودک را کمی به بیرون بچرخاند تا چانه نوزاد بیشتر به سینه برسد .
04:58	و بینی و پیشانی کودک از پستان دور شوند.
05:04	انجام این کار، اتصال کودک به سینه را تقویت خواهد کرد.
05:09	کل صورت نوزاد را از پستان دور نکنید.
05:13	این می تواند باعث تغذیه نوک سینه شود.
05:16	به یاد داشته باشید شیردهی باید برای مادر راحت باشد.
05:21	او نباید احساس سوزش، کشیدن یا مالیدن روی نوک سینه خود را داشته باشد.
05:27	اگر شیردهی برای مادر دردناک باشد، احتمالاً کودک به خوبی متصل نیست.
05:35	حالا یکی از دلایل معمول اتصال ضعیف را بررسی می کنیم.
05:40	بسیاری از مادران areola خود را می گیرند تا فقط نوک پستان را در وسط دهان کودک قرار دهند.
05:48	در اینجا دهان کودک خیلی باز نیست.
05:52	کودک فقط به نوک سینه متصل می شود
05:56	در اینجا، بخش مساوی از areola در نزدیکی لب بالا و پایین نوزاد دیده می شود.
06:04	چانه نوزاد از پستان دور است.
06:07	نوزاد به طور مداوم و سریع شیر را می مکد.
06:14	وقتی که می مکد روی لب های آن چال می افتد.
06:17	فک او وقتی که شیر را می خورد به طور مشخص به پایین نمی آید.
06:23	و نوک سینه نیشگون گرفته می شود و در قسمت سخت دهان نوزاد قرار می گیرد..
06:31	این برای مادر دردناک است و ممکن است نوک سینه را زخم کند.
06:37	همچنین، در طی تغذیه نوک پستان، نوزاد از مجراهای بزرگتر شیر زیر areola نمیتواند شیر بگیرد.

06:45	بنابراین، نوزاد شیر کافی را دریافت نمی کند.
06:50	اگر کودک تنها از نوک پستان تغذیه شود، پس
06:54	مادر باید انگشت تمیز کوچکش را داخل گوشه ی دهان نوزاد قرار دهد.
06:59	او باید با این روش کشش روی نوک سینه توسط بچه را تمام کند.
07:04	سپس او باید نوزاد را به همان سینه متصل کند تا اتصال و چفت شدن خوبی داشته باشد.
07:11	پس از قفل مناسب، مادر باید اطمینان حاصل کند که کودک به اندازه کافی Fore-milk و hind-milk می گیرد.
07:19	Fore-milk آن شیر آبدکی می باشد که دز قسمت جلویی پستان ذخیره شده است.
07:25	این از آب و پروتئین تشکیل شده است.
07:29	که برای رشد نوزاد لازم است. و نوزاد را قوی می کند.
07:36	Hind-milk آن شیر غلیظ است که در قسمت پشتی پستان ذخیره شده است.
07:42	که به طور عمده از چربی تشکیل شده است.
07:46	که برای رشد مغز کودک و افزایش وزن او ضروری است.
07:53	برای اطمینان از این که کودک هر دو foremilk و hindmilk را می گیرد، مادر باید قبل از ارائه سینه دیگر کودک را از یک سینه به طور کامل تغذیه کند.
08:05	برای بررسی اینکه آیا کودک از یک سینه به طور کامل تغذیه شده است، مادر باید شیر را از آن سینه با دست خود بررسی کند.
08:15	اگر شیر آبدکی رقیق از پستان خارج شود،
08:19	یا اگر جریان خوب شیر غلیظ پس از فشار دادن باشد
08:24	پس مادر باید نوزاد را از همان سینه شیر بدهد.
08:29	هنگامی که جریان hind-milk غلیظ به چند قطره پس از فشار دادن با دست کاهش یابد،
08:35	این بدان معنی است که مادر نوزاد را از آن سینه به طور کامل شیر داده است.
08:41	اما قبل از دادن سینه دیگر به کودک مادر باید بچه را در بغل خود بنشاند و تنه او را کمی به جلو خم کند و با دستان خود فک کودک را بگیرد تا آروغ بزند.
09:00	بچه باید در عرض 2 تا 3 دقیقه آروغ بزند.
09:04	اگر تا 5 دقیقه آروغی نباشد،
09:08	یعنی اتصال نوزاد به سینه خیلی خوب بوده است.
09:14	و نوزاد در زمان تغذیه هوای اضافی در معده خود نگرفته است.
09:21	حالا مادر باید سینه دیگر خود را به نوزاد بدهد.
09:26	اگر معده نوزاد پر شده باشد ممکن است که سینه دیگر را نگیرد.
09:32	اما مادر باید هر دو سینه را برای شیردادن در اختیار نوزاد قرار دهد.
09:39	او باید بگذارد که کودک تصمیم نهایی را بگیرد.
09:45	اگر نوزاد هنگام تغذیه با شیر مادر بخوابد، مادر باید آن را با ضربه ملایم به پاهایش بیدار کند.

09:55	یا با ملایمت پشت او را تکان دهد.
09:59	و یا نوزاد را به همان حالتی که برای آروغ زدن نشان داده شد بنشانند.
10:04	همراه با روش مناسب، تناوب و تکرار شیردهی نیز مهم است.
10:12	مادر باید نوزاد خود را حداقل 12 بار در عرض 24 ساعت شیر دهد.
10:17	بغیر از این او باید حداقل 2 تا 3 بار در شب شیردهی کند.
10:24	برای دادن شیر به نوزاد، مادر باید به سیگنال های گرسنگی نوزاد مثل تکان خوردن
10:32	باز کردن دهان، چرخش سر، بردن دست در دهان،
10:37	مکیدن انگشتها و کش دادن بدن خود توجه کند.
10:42	اگر نوزاد شروع به گریه برای شیر مادر کند، بدان معنی است که خیلی دیر شده است.
10:49	لطفا توجه داشته باشید رشد سریع نوزاد در حدود 2 هفته، 6 هفته و 3 ماهگی افزایش می یابد.
10:59	و نوزاد به شیر بیشتری نیاز دارد.
11:05	همچنین اگر به نوزاد مرتبا شیر مادر داده شود، تولید شیر مادر افزایش خواهد یافت.
11:12	بنابراین، در طول دوره های رشد سریع، مادر باید بیشتر شیر دهد.
11:19	به یاد داشته باشید که شیر مادر بهترین تغذیه برای نوزاد برای 6 ماه اول زندگی است.
11:30	و اتصال خوب کلید شیردهی موفق است.
11:36	به پایان این برنامه می رسیم.
11:41	در این آموزش ما در مورد روش درست چفت شدن برای اتصال عمیق نوزاد به سینه و تناوب تغذیه با شیر مادر یاد گرفتیم.
11:54	این برنامه توسط پروژه Spoken Tutorial در IIT Bombay منتشر شده است.
12:02	بودجه Spoken Tutorial Project توسط NMEICT, MHRD دولت هند تأمین می شود. اطلاعات بیشتر در این لینک در دسترس می باشد.
12:15	قسمتی از بودجه این برنامه توسط کمک سخاوتمندانه WHEELS Global Foundation تأمین شده است.
12:22	این برنامه بخشی از "Maa aur Shishu Poshan Project" می باشد. domain reviewer این برنامه Dr. Rupal Dalal, MD Pediatrics می باشد.
12:34	متخصص تغذیه Tasneem Shaikh به همراه animator Shital Joshi از IIT Bombay ترجمه و صداگذاری شبنم اقبال خان. باتشکر از شما.